

Nutrição e Alimentação Escolar

Sumário

•O NUTRICIONISTA.....	02
•AS ÁREAS DE ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL NUTRICIONISTA.....	03
•VOCÊ CONHECE AS LEIS DA ALIMENTAÇÃO?.....	05
•TESTE - COMO ESTÁ A SUA ALIMENTAÇÃO?.....	06
•PROGRAMA SAÚDE NA ESCOLA.....	08
•TESTE DE ACEITABILIDADE DE NOVOS ALIMENTOS E REFEIÇÕES.....	10
•EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL (EAN).....	11
•PROJETO - EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NAS CRECHES PARCEIRAS DA PREFEITURA DE JUIZ DE FORA.....	13
•REFERÊNCIAS.....	14

Mensagem ao leitor...

No dia 31 de agosto, homenageia-se o NUTRICIONISTA. Nesta edição do DIAE anuncia, daremos um destaque para este profissional e suas atribuições, especialmente dentro do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).



Supervisão de Nutrição e Alimentação Escolar.....3690-7681





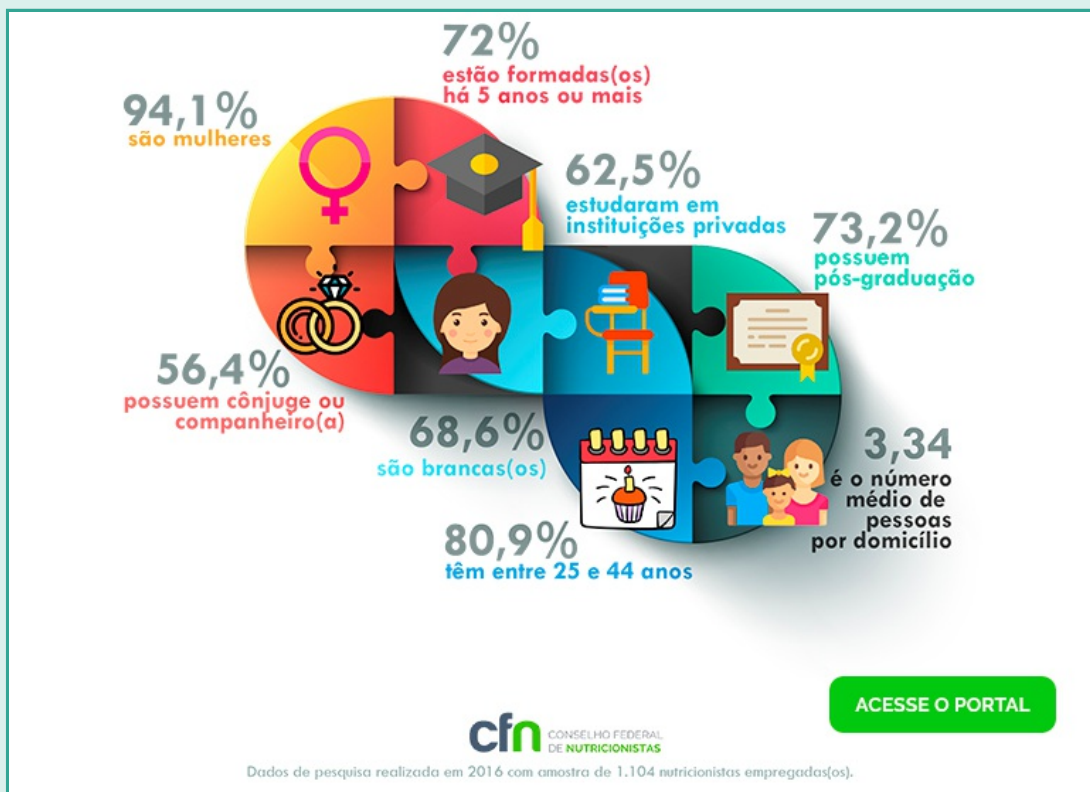
O NUTRICIONISTA

O nutricionista é o profissional de saúde capacitado para atuar na prevenção, promoção e recuperação da saúde humana, planejando, executando e avaliando ações baseadas nos conhecimentos da ciência da nutrição e alimentação.

A Lei nº 5.276, de 24 de abril de 1967, regulamentou a profissão do nutricionista. Em 20 de outubro de 1978, foi sancionada a Lei nº 6.583, que criou os Conselhos Federal e Regionais de Nutricionistas com a finalidade de orientar, disciplinar e fiscalizar o exercício profissional. A criação do primeiro Programa Nacional de Alimentação e Nutrição, em 1972, impulsionou a criação dos cursos de Nutrição e o mercado de trabalho para os nutricionistas.

Fonte: Sistema Conselhos Federal e Regional de Nutricionistas. A história do nutricionista no Brasil

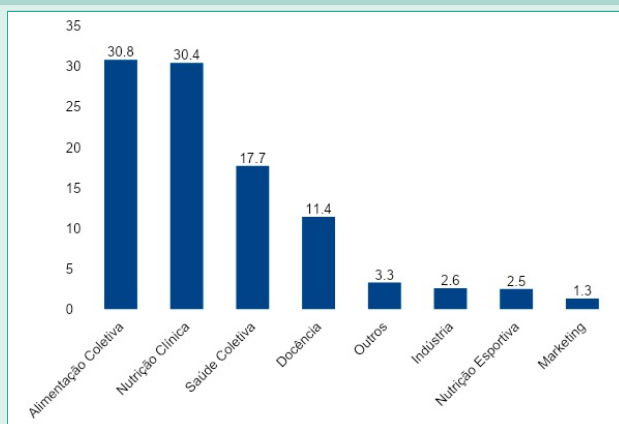
Segundo a Consulta Nacional de Nutricionistas feita pelo Conselho Federal de Nutricionistas (CFN), até fevereiro de 2024, havia no Brasil 194.018 nutricionistas cadastrados. O CFN também realizou levantamento sobre o perfil dos nutricionistas com base em dados do ano de 2016.





AS ÁREAS DE ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL NUTRICIONISTA

O nutricionista possui em sua formação um currículo bastante generalista, que permite a atuação em diversas áreas. No gráfico abaixo, vemos o percentual de nutricionistas nas principais áreas de atuação:



Fonte: Conselho Federal de Nutricionistas.

A Resolução CFN nº 600, de 2018, dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições e indica parâmetros numéricos mínimos de referência, por área de atuação.

São seis as grandes áreas de atuação do nutricionista e, dentro de cada uma, há segmentos diferentes:

I - Nutrição Em Alimentação Coletiva

• Alimentação e Nutrição no Ambiente Escolar: o profissional pode atuar dentro da gestão pública do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), seguindo atribuições específicas estabelecidas na Resolução CFN 465, de 2010, bem como na Rede Particular de Ensino;



2 - Nutrição Clínica





3 - Nutrição em Esportes e Exercício Físico



4 - Nutrição Em Saúde Coletiva

• O nutricionista poderá atuar, por exemplo, na gestão de bancos de alimentos públicos e privados, ou no Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN), consolidando e analisando dados para monitoramento do estado nutricional.

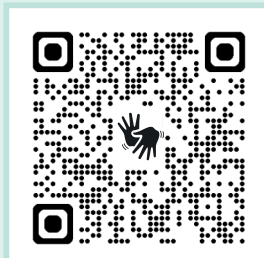
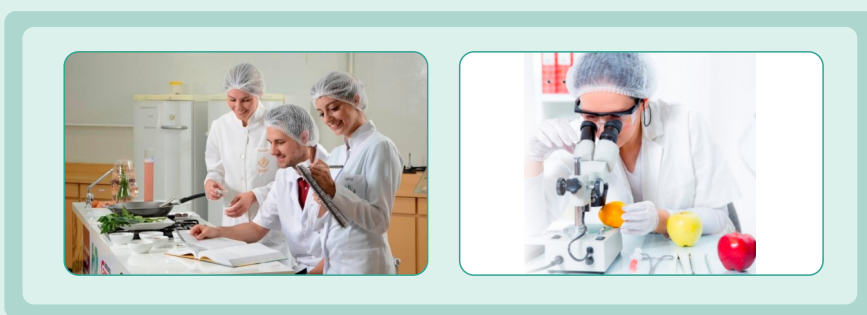


5 - Nutrição na Cadeia de Produção, na Indústria e no Comércio de Alimentos

• Neste campo profissional, o nutricionista pode atuar no monitoramento/inspeção da cadeia de produção de alimentos (boas práticas de manipulação), no desenvolvimento de novos produtos e no serviço de atendimento ao consumidor, para fornecer informações sobre rotulagem e conteúdo nutricional dos alimentos.



6 - Nutrição no Ensino, na Pesquisa e na Extensão





VOCÊ CONHECE AS LEIS DA ALIMENTAÇÃO?

Elas foram criadas por Pedro Escudero, médico argentino, em 1937, para orientar as práticas alimentares saudáveis de uma forma mais simples.

Elas são quatro e, em conjunto, direcionam para uma alimentação equilibrada e saudável, que garanta crescimento, manutenção e desenvolvimento adequados.

LEIS DA ALIMENTAÇÃO

LEI DA QUANTIDADE

Corresponde ao total de calorias e de nutrientes consumido. A quantidade de alimentos deve suprir as necessidades do indivíduo. Dessa forma deve-se atentar para excessos e restrições, pois ambas as situações são prejudiciais ao organismo.

LEI DA QUALIDADE

Refere-se aos nutrientes necessários ao indivíduo. Uma alimentação completa inclui todos os nutrientes para formação e manutenção do organismo. As refeições devem ser variadas, contemplando todos os grupos de nutrientes para o bom funcionamento do corpo.

LEI DA HARMONIA

É a distribuição e proporcionalidade entre os nutrientes, resultando no equilíbrio. Para que o nosso organismo consiga aproveitar os nutrientes, estes devem se encontrar em proporções adequadas nas refeições, uma vez que as substâncias não agem sozinhas, e sim em conjunto.

LEI DA ADEQUAÇÃO

A alimentação deve se adequar às necessidades do organismo de cada indivíduo. Os ciclos da vida (infância, adolescência, adulto e idoso), o estado fisiológico (gestação, lactação), o estado de saúde (doenças), os hábitos alimentares, e as condições socioeconômicas e culturais (acesso aos alimentos) são fatores que resultam em diferentes necessidades nutricionais.

Assim, como cada pessoa tem necessidades específicas, cada um precisa de quantidades e proporções de nutrientes diferentes para manter suas funções vitais e desenvolver suas atividades diárias.

Consultar um profissional nutricionista permite que o indivíduo se alimente de maneira mais adequada por meio de um acompanhamento individualizado, ajustado às suas necessidades, preferências e hábitos.





TESTE - COMO ESTÁ A SUA ALIMENTAÇÃO?

→ Depois de responder, leia as instruções e volte para marcar seus pontos.

1. Quando faço pequenos lanches ao longo do dia, costumo comer frutas ou castanhas.
() A () B () C () D
2. Quando escolho frutas, verduras e legumes, dou preferência para aqueles que são de produção local.
() A () B () C () D
3. Quando escolho frutas, legumes e verduras, dou preferência para aqueles que são orgânicos.
() A () B () C () D
4. Costumo levar algum alimento comigo em caso de sentir fome ao longo do dia.
() A () B () C () D
5. Costumo planejar as refeições que farei no dia.
() A () B () C () D
6. Costumo variar o consumo de feijão por ervilha, lentilha ou grão de bico.
() A () B () C () D
7. Na minha casa é comum usarmos farinha de trigo integral.
() A () B () C () D
8. Costumo comer fruta no café da manhã.
() A () B () C () D
9. Costumo fazer minhas refeições sentado(a) à mesa.
() A () B () C () D
10. Procuro realizar as refeições com calma.
() A () B () C () D
11. Costumo participar do preparo dos alimentos na minha casa.
() A () B () C () D
12. Na minha casa compartilhamos as tarefas que envolvem o preparo e consumo das refeições.
() A () B () C () D
13. Costumo comprar alimentos em feiras livres ou feiras de rua.
() A () B () C () D
14. Aproveito o horário das refeições para resolver outras coisas e acabo deixando de comer.
() A () B () C () D
15. Costumo fazer as refeições à minha mesa de trabalho ou estudo.
() A () B () C () D
16. Costumo fazer minhas refeições sentado(a) no sofá da sala ou na cama.
() A () B () C () D
17. Costumo pular pelo menos uma das refeições principais (almoço e/ou jantar).
() A () B () C () D
18. Costumo comer balas, chocolates e outras guloseimas.
() A () B () C () D
19. Costumo beber sucos industrializados, como de caixinha, em pó, garrafa ou lata.
() A () B () C () D
20. Costumo frequentar restaurantes fast-food ou lanchonetes.
() A () B () C () D
21. Tenho o hábito de “beliscar” no intervalo entre as refeições.
() A () B () C () D
22. Costumo beber refrigerante.
() A () B () C () D
23. Costumo trocar a comida do almoço ou jantar por sanduíches, salgados ou pizza.
() A () B () C () D
24. Quando bebo café ou chá, costumo colocar açúcar.
() A () B () C () D

[A] = NUNCA

[B] = RARAMENTE

[C] = MUITAS VEZES

[D] = SEMPRE





PARA AS QUESTÕES DE 1 A 13	PARA AS QUESTÕES DE 14 A 24
(A) = 0 ponto	(A) = 3 pontos
(B) = 1 ponto	(B) = 2 pontos
(C) = 2 pontos	(C) = 1 ponto
(D) = 3 pontos	(D) = 0 ponto

ACIMA DE 41 PONTOS: Excelente! Parece que você tem uma alimentação saudável, em diversos aspectos. Continue engajado, leia as quatro recomendações apresentadas a seguir e identifique os aspectos que você pode melhorar.

DE 32 A 41 PONTOS: Siga em frente! Você está no meio do caminho para uma alimentação saudável. Leia as quatro recomendações apresentadas a seguir e identifique os aspectos que você pode melhorar.

ATÉ 31 PONTOS: Para ter uma alimentação saudável e prazerosa, você precisa mudar. Atenção às quatro recomendações apresentadas a seguir.

Recomendações

- **PREFIRA SEMPRE ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS A ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS.**

No almoço e no jantar, prefira comida feita em casa ou locais que sirvam “comida feita na hora”, além de frutas frescas ou sobremesas à base de frutas. Nas pequenas refeições (de manhã e à tarde), opte por preparações com frutas frescas ou secas, castanhas, iogurtes naturais ou leite. Evite consumir guloseimas, bolachas, salgadinhos de pacote ou bebidas adoçadas, seja durante as refeições, seja “beliscando” entre elas.

- **PROCURE COZINHAR EM CASA, SEJA SOZINHO OU ACOMPANHADO, E DIVIDA AS TAREFAS DA ROTINA ALIMENTAR.**

Dividir as responsabilidades entre todos da casa é essencial para evitar que uma pessoa fique sobrecarregada. Organize sua despensa! Tenha em casa alimentos como arroz, feijão, macarrão, frutas, hortaliças e temperos naturais para preparar refeições saborosas e saudáveis. Procure comprar em mercados de bairro, feiras livres ou de produtores, sacolões ou varejões. Esses locais ofertam uma ampla variedade de alimentos *in natura* e minimamente processados.

- **COMA SEMPRE DEVAGAR E APRECIIE O QUE ESTÁ COMENDO, SEM SE ENVOLVER EM OUTRA ATIVIDADE.**

Procure fazer refeições nos mesmos horários todos os dias e comer com atenção e sem pressa. Além de favorecer a digestão dos alimentos, evita que você coma mais do que o necessário. Busque comer sempre em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja distrações. Prefira comer à mesa e na companhia de amigos e familiares, a fim de tornar agradável o momento da refeição e fortalecer as relações entre vocês.

- **DÊ À ALIMENTAÇÃO O ESPAÇO QUE ELA MERECE.**

Procure planejar e organizar todas as refeições do seu dia, sem recorrer a comidas prontas ou embaladas. Use a criatividade: diversifique as combinações dos alimentos nas refeições. Varie os tipos de frutas, verduras, legumes, cereais e feijões. Colabore para a construção de um sistema alimentar sustentável, preferindo alimentos locais, da época, orgânicos e de base agroecológica.





PROGRAMA SAÚDE NA ESCOLA

O Programa Saúde na Escola (PSE), do Ministério da Saúde e do Ministério da Educação, foi instituído em 2007 pelo Decreto Presidencial nº 6.286, fruto do esforço do governo federal em construir políticas intersetoriais para a melhoria da qualidade de vida da população brasileira.

O PSE vem contribuir para o fortalecimento de ações na perspectiva do desenvolvimento integral e proporcionar à comunidade escolar a participação em programas e projetos que articulem saúde, educação e em outras redes sociais para o enfrentamento das vulnerabilidades que comprometem o pleno desenvolvimento de crianças, adolescentes, jovens e adultos estudantes brasileiros.

As atividades do PSE são organizadas com base em um conjunto de ações de promoção e prevenção de doenças e agravos:



No município de Juiz de Fora, para o ciclo do PSE 2023-2024, foram selecionadas 42 unidades de ensino, sendo 3 escolas estaduais, 16 escolas municipais e 23 creches parceiras, com base em critérios definidos em pactuação entre as Secretarias de Educação e Saúde, como a vulnerabilidade social.

O Grupo de Trabalho (GT) do PSE em Juiz de Fora é composto por servidores das secretarias de educação e saúde, estagiários e residentes, atuando nos cenários de prática dentro da rede de ensino e saúde, contando também com o apoio da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), instituição que desenvolve projeto de nutrição vinculado ao programa. O GT define e discute as atividades a serem desenvolvidas nas unidades pactuadas.

As ações de alimentação saudável e prevenção da obesidade compõem um dos eixos de maior peso para o atingimento da meta estipulada para o programa. Segundo a professora do Departamento de Nutrição e Saúde da UFJF, Dr^a Eliane Faria Silva, “uma vez que a infância e a adolescência são períodos caracterizados por vulnerabilidade biológica e social, é importante serem priorizadas na assistência, em que a educação alimentar e nutricional (EAN) é essencial neste período da vida”.

As atividades relacionadas à alimentação e nutrição dentro do programa são, principalmente:

- Antropometria: aferição de estatura, peso e circunferências;
- Atividades de educação alimentar e nutricional.





No mês de abril, os estagiários da UFJF, sob supervisão da Profª Eliane, e estagiários da Supervisão de Nutrição e Alimentação Escolar (SNAE/DIAE/SE), com apoio da equipe da UBS do bairro Santa Rita, realizaram atividade na Creche Comunitária Eneida de Carvalho Carapinha. A equipe realizou a avaliação nutricional de todas as crianças e atividade de educação alimentar e nutricional com um teatrinho de fantoches.



Na mesma creche, no mês de maio, foi realizada reunião com os pais, com a realização de uma dinâmica da quantidade de açúcar nos produtos ultraprocessados e abordagem sobre práticas alimentares adequadas e saudáveis na infância. Além disso, foi entregue a cada responsável uma folha com os resultados da avaliação nutricional das crianças, junto a um material de orientação, esclarecimento de dúvidas e aplicação de questionário de estilo de vida.





TESTE DE ACEITABILIDADE DE NOVOS ALIMENTOS E REFEIÇÕES

Na edição do DIAE anuncia do mês de junho de 2023, falamos um pouco sobre o trabalho da Supervisão de Nutrição e Alimentação Escolar.

Dentre as atividades previstas para o nutricionista do PNAE, temos a realização do teste de aceitabilidade de novos produtos/alimentos e da refeição servida.

O teste de aceitabilidade é o *“conjunto de procedimentos metodológicos, cientificamente reconhecidos, destinados a medir o índice de aceitabilidade da alimentação oferecida aos escolares. O teste de aceitabilidade faz parte da análise sensorial de alimentos, que evoca, mede, analisa e interpreta reações das características de alimentos e materiais como são percebidas pelos órgãos da visão, olfato, paladar, tato e audição.”*

No ano de 2024, a SNAE introduziu novo produto na alimentação escolar: cacau em pó 100%. Sendo assim, seguindo a recomendação, foi realizado o teste de aceitabilidade utilizando a escala hedônica facial:

Marque a carinha que mais representa o que você achou do _____

Detestei	Não gostei	Indiferente	Gostei	Adorei
1	2	3	4	5

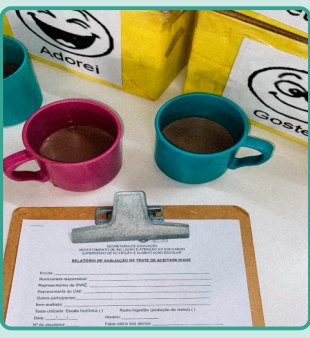
As escolas selecionadas foram a E. M. Prof. Helyon de Oliveira, em que o resultado foi de 85%, e a E. M. Maria José Villela, em que o resultado foi de 96,8%. Sendo assim, como a amostra testada apresentou uma percentagem maior ou igual a 85% nas expressões “Gostei” e “Adorei”, a preparação/alimento testado foi aceito.



Teste de aceitabilidade na E.M. Prof. Helyon de Oliveira (CAIC)



Teste de aceitabilidade na E.M. Maria José Villela



Ao longo do ano, outras unidades serão selecionadas para a realização do teste. É importante ressaltar que, se o índice de aceitabilidade atingir os padrões estabelecidos, o alimento ou preparação poderá permanecer na alimentação escolar. Caso contrário, o nutricionista responsável poderá optar por retirar o alimento, modificar o cardápio ou modo de preparo, sendo necessário realizar um novo teste após um intervalo mínimo de um bimestre. Assim, por meio desse método, é coletado um material essencial para a evolução da nutrição escolar em relação à elaboração de cardápios.

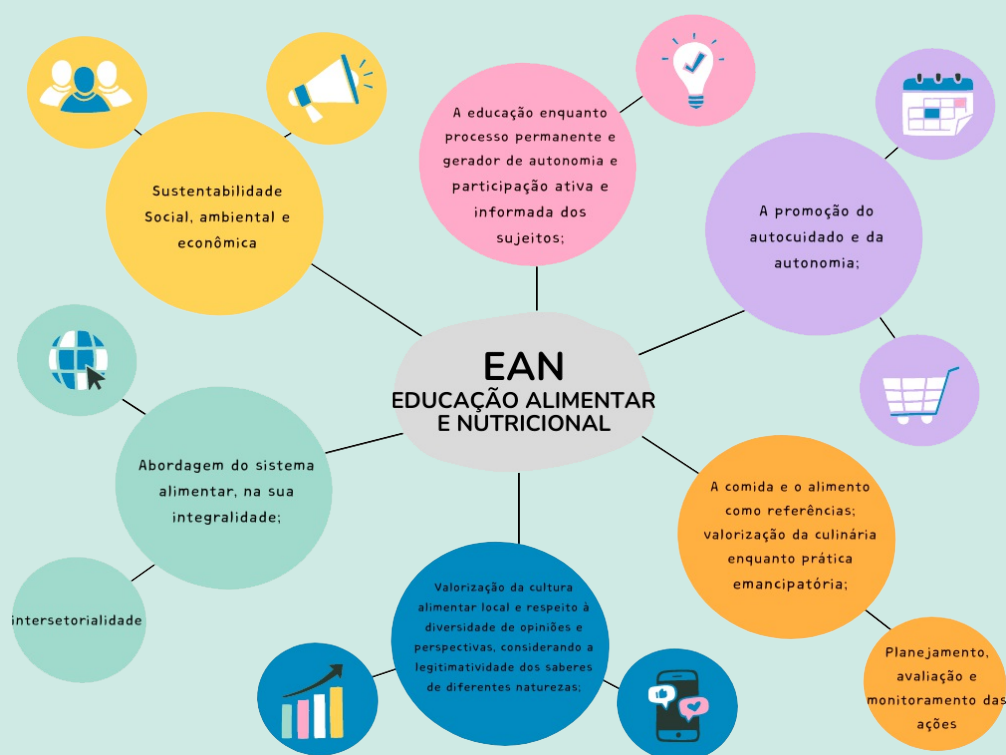




EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL (EAN)

A alimentação adequada e saudável tem papel fundamental em todas as etapas da vida, especialmente nos primeiros anos, pois, neste período, as preferências alimentares são desenvolvidas. Durante esse período, as escolas e as creches têm papel fundamental como ambientes promotores da alimentação adequada e saudável, sendo responsáveis por tomar as decisões sobre alimentação e desempenhando papel crítico na formação da preferência alimentar em crianças (BRASIL, 2022).

A EAN configura-se como uma prática promotora de saúde, que visa à formação de hábitos alimentares saudáveis, e ainda, à formação cidadã dos estudantes. Conforme a Resolução FNDE nº 06/2020, as ações de EAN no processo de ensino e aprendizagem devem observar os seguintes princípios:



A EAN deve estar presente no Projeto Político Pedagógico das escolas

Sabemos que o desenvolvimento de uma preferência alimentar envolve uma complexa interação entre a influência familiar, social e do ambiente de convívio da criança, além da associação entre as preferências, os sabores, o acesso e o conhecimento dos alimentos. Isso demonstra a importância do ambiente escolar, no qual o estudante passa grande parte do seu dia, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis.

É importante proporcionar um ambiente favorável à vivência de saberes e sabores para contribuir para a construção de uma relação saudável do estudante com o alimento e com as práticas envolvidas no processo da alimentação. O ambiente escolar torna-se, assim, propício para o desenvolvimento de estratégias de promoção da alimentação adequada e saudável (PAAS) que envolvam toda a comunidade (professores/as, cozinheiros/as, gestores/as, bebês, crianças e estudantes, pais/responsáveis, equipes de saúde), buscando o fortalecimento da autoestima e estimulando práticas saudáveis.





Ações de EAN desenvolvidas na rede municipal de Juiz de Fora:

As ações desenvolvidas pela Supervisão de Nutrição e Alimentação Escolar têm como objetivo orientar sobre a construção de hábitos alimentares saudáveis por meio de propostas pedagógicas e do planejamento de cardápios que promovam a segurança alimentar e nutricional e previnam todas as formas de má nutrição, além de incentivar o aleitamento materno.

O Projeto consiste no envio de propostas mensais às creches e escolas para serem desenvolvidas com as crianças e estudantes. As atividades são construídas em consonância com a BNCC e o currículo da rede. Ao final de cada mês, as unidades encaminham o registro das experiências desenvolvidas para que sejam acompanhadas pela equipe.

Cesto dos Tesouros



- Explorar e descobrir as propriedades de objetos e materiais (odor, cor, sabor, temperatura)
- Despertar o interesse e a curiosidade dos bebês e crianças pelos alimentos *in natura*
- Identificar a preferência e o interesse dos bebês e crianças pelos alimentos

A Feira



- Incentivar as crianças a conhecerem os alimentos; observar a sua forma, sentir a textura, o cheiro, o peso...
- Proporcionar o acesso às culturas escritas: lista de compras, números, símbolos, entre outras

Bolo de Banana



- Deixar que as crianças observem, questionem e executem o movimento de misturar os ingredientes, experimentando a transformação dos alimentos quando são misturados e participando ativamente da produção da receita
- Propiciar o acesso das crianças às culturas da escrita presentes no cotidiano





PROJETO - EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NAS CRECHES PARCEIRAS DA PREFEITURA DE JUIZ DE FORA

O projeto iniciado no 1º semestre de 2023 tem como finalidade abordar o processo de educação alimentar e nutricional para a educação infantil, especificamente creches, destacando a função dos professores, das cozinheiras e dos pais quanto ao compromisso de criação de bons hábitos alimentares, no sentido de incentivar, influenciar e ensinar a criança a ter uma boa relação com a comida.

O projeto de EAN foi dividido em duas etapas:

- 1) reunião com a equipe pedagógica, cozinheiras e gestão da escola, com apresentação de slides abordando o tema do projeto e abertura para discussão;
- 2) reunião com os pais e responsáveis das crianças sobre o tema abordado no projeto.



No desenvolver das atividades, foi necessário debater para desconstruir algumas crenças e tabus, além de fornecer esclarecimentos aos pais e funcionários das creches:

- Receio/medo das educadoras e auxiliares de turma em ofertar alimentos sólidos para bebês pelo receio de engasgos;
- Esclarecimento sobre a Resolução FNDE nº 06/2020, que trouxe novas orientações, como a proibição de oferta de açúcar e alimentos que contêm açúcar e alimentos ultraprocessados no cardápio da alimentação escolar;
- Desencorajamento quanto à utilização de mamadeiras e bicos para bebês, com informação sobre os prejuízos à saúde (desmame precoce, diminuição da produção de leite, problemas dentários, atraso no processo de introdução alimentar);
- Conscientizar sobre o fato de que a criança é influenciada pelo meio e pelo comportamento das pessoas ao seu redor;
- Alertar para o fato de que a criança não tem o discernimento sobre as melhores escolhas para sua saúde, devendo os adultos determinarem as escolhas corretas.

O processo de formação e diálogo constante com a comunidade escolar é de grande importância para o alcance do objetivo, uma vez que a mudança de estilo de vida é um processo gradual, necessitando de constante avaliação dos indivíduos.

O presente projeto será continuado para outras creches parceiras da rede por estagiários da supervisão.





Referências

1. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **Manual para aplicação dos testes de aceitabilidade no Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE)**. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Educação, 2017.
2. CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. **Resolução CFN nº 600, de 25 de fevereiro de 2018**. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições e indica parâmetros numéricos mínimos de referência, por área de atuação.
3. BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderno do gestor do PSE**. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 68 p.
4. CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. **Perfil do nutricionista**. Disponível: <http://pesquisa.cfn.org.br/>. Acesso em: 21 de junho de 2024.
5. BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderno de atividades: Promoção da Alimentação Adequada e Saudável: Educação Infantil**. Brasília, 2018. 92 p.
6. MACHADO, Thaís Moreira et al. **ReForSSE - Rede de Fortalecimento para o preparo de Refeições Saudáveis e Sustentáveis nas Escolas**. Alfenas: Universidade Federal de Alfenas, 2022. 93p.
7. BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília, 2014. 2. ed. 156 p.

Referências - Imagens

PÁGINA 3

Disponível em: <https://www.arabello.com.br/programa-de-alimentacao-ao-trabalhador-beneficios-fiscais/>. Acesso em: 27 jun. 2024.

Disponível em: <https://ifpr.edu.br/jacarezinho/fique-ligado-amanha-e-o-ultimo-dia-para-se-inscrever-no-pnae/>. Acesso em: 27 jun. 2024.

Disponível em: <https://blog.damamaefitness.com.br/como-emagrecer-sem-deixar-de-comer-o-que-voce-gosta/>. Acesso em: 27 jun. 2024.

Disponível em: <https://amazonianews.com.br/Noticia/221458/regional-da-transamazonica-a-importancia-da-nutricao-hospitalar-na-recuperacao-de-pacientes-internados>. Acesso em: 27 jun.2024.

PÁGINA 4

Disponível em: <https://faculdadefaech.com.br/produto/pos-graduacao-nutricao-metabolismo-e-fisiologia-do-esporte/>. Acesso em: 27 jun. 2024.

Disponível em: <https://treinamentoesportivo.com/index.php/fisiologia/nutricao-como-melhorar-resultados/>. Acesso em: 27 jun. 2024.

Disponível em: <https://www.umuarama.pr.gov.br/noticias/agricultura/banco-de-alimentos-distribui-mais-de-1-mil-cestas-verdes-a-familias-cadastradas>. Acesso em: 27 jun. 2024.

Disponível em: <http://apsgestao.fmrp.usp.br/sisvan/>. Acesso em: 27 jun. 2024.

Disponível em: <https://vestibular.brasilecola.uol.com.br/guia-de-profissoes/engenharia-alimentos.htm>. Acesso em: 27 jun. 2024.

Disponível em: <http://www.jampac.com.br/>. Acesso em: 27 jun. 2024.

Disponível em: https://www.venes.com.br/cursos/informacoes/398?_c_=398. Acesso em: 27 jun.2024.

Disponível em: <https://creajr.crea-pr.org.br/a-engenharia-de-alimentos-e-seu-campo-de-atuacao>. Acesso em: 27 jun.

